

१३. हमारा आहार



राजू के घर

पिता जी : आओ । भोजन के लिए बैठें परंतु राजू दिखाई नहीं दे रहा है । हमेशा तो सबसे पहले उपस्थित रहता है ।

माँ : उसे हलका-सा बुखार है । थोड़ी देर पहले मैंने उसे नरम दही-भात दिया था । अभी-अभी उसकी आँख लगी है ।

पिता जी : ठीक है, उसे सोने दो । क्या हम लोग भोजन करना शुरू करें ?

दीदी : तुरंत बैठेंगे । मुझे बहुत जोर से भूख लगी है । आज पाठशाला में लँगड़ी दौड़ की प्रतियोगिता थी । मैं मैच खेलकर आई हूँ ।



माँ : आ, बैठ जल्दी ।

दीदी : पत्तागोभी की सब्जी क्यों बनाई आपने ? आपको मालूम है न; यह मुझे पसंद नहीं है । मुझे नहीं चाहिए ।

माँ : बेटी, ऐसा मत बोलो । हमारा स्वास्थ्य ठीक-ठाक रहना चाहिए या नहीं । इसलिए सभी पदार्थ हमें अवश्य खाने चाहिए और थाली में कुछ भी छोड़ना नहीं चाहिए ।
दीदी : ठीक है । पाठशाला में हमारी शिक्षिका भी सदैव यही कहती हैं । मैं थाली में सब्जी नहीं छोड़ने वाली थी ।



पिता जी : अब कैसे सयानों जैसी बात की ।

दीदी : पिता जी, यह क्या ? आपने केवल एक ही भाकरी (कोंचा) ली ? आपका पेट कैसे भरेगा ?

दादा जी : वह दिन भर कार्यालय में बैठकर काम करता है । भूख लगेगी कैसे ? हम लोग मेहनत के काम करते थे । एक ही समय में चार-चार रोटियाँ

चट कर जाते थे । अब मेरी आयु अधिक हो चुकी है । पहले की तरह भूख नहीं लगती ।

दादी : मुझे भी तो आजकल भूख नहीं लगती ।

माँ : सही बात है । सासू माँ का भोजन कितना कम हो गया है ! सासू माँ, आपके लिए हमने आधी भाकरी मीजकर दूध में भिगोकर रखी है ।





बताओ तो

- माँ ने राजू को नरम दहीभात क्यों दिया ?
- दीदी को बहुत जोर से भूख क्यों लगी थी ?
- पिता जी को केवल एक रोटी क्यों पर्याप्त होती है ?
- दादी जी और दादा जी कम क्यों खाते हैं ?

● नया शब्द सीखो

आहार : प्रतिदिन दो बार के भोजन में हम कुछ खाद्यपदार्थ खाते हैं। साथ ही हम अन्य समयों पर भी कुछ-न-कुछ खाते हैं। पूरे दिन में भी हम दूध, चाय, कॉफी, शरबत जैसे पेय पीते हैं। दिनभर में हम जो कुछ भी खाते-पीते हैं, उन सब खाद्यपदार्थों को मिलाकर 'आहार' कहते हैं।

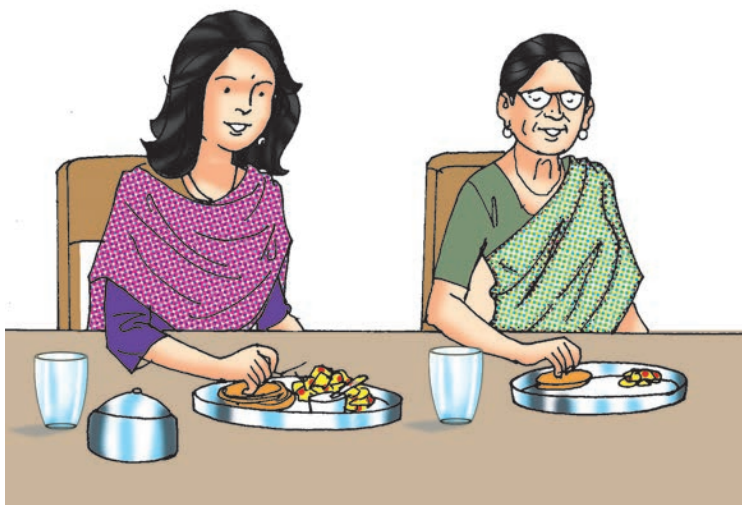
● आहार अधिक अथवा कम क्यों हो जाता है

किसी दिन हमें अधिक भूख लगती है। तब हम भरपूर भोजन करते हैं। उस दिन हमारा आहार अधिक होता है। कभी-कभी हमें भूख कम लगती है। तब हम थोड़ा-सा ही खाते हैं। उस दिन हमारा आहार कम होता है।



बताओ तो

इन दोनों में से किसका आहार अधिक होगा ? क्यों ?

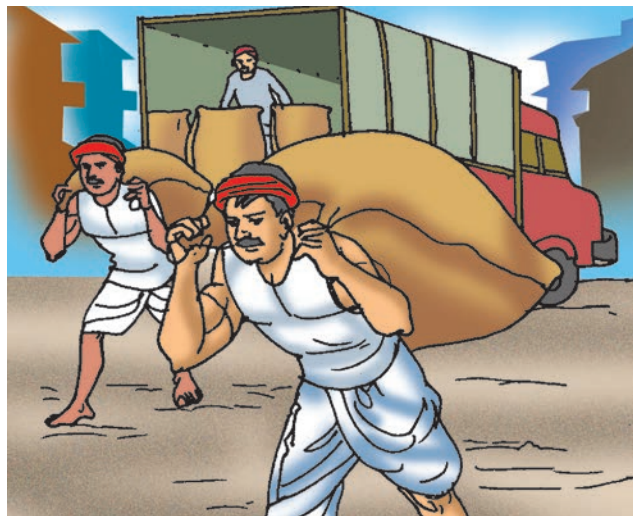


दीदी युवा हैं। इसलिए उसका आहार अधिक होगा। इसके विपरीत दादी वृद्धा हैं। इसलिए उनका आहार कम है।

कुछ ऐसे काम हैं, जिन्हें करते समय शरीर की बहुत और तीव्र गति से हलचलें होती हैं। जो कार्य करते समय शरीर को परिश्रम करना पड़ता है; ऐसे कार्यों को शारीरिक परिश्रम कहते हैं। ऐसे कार्य करने के बाद बहुत तेज भूख लगती है परंतु कुछ ऐसे भी कार्य हैं, जिन्हें केवल एक स्थान पर बैठकर ही किया जाता है। इन्हें करने पर शरीर को अधिक परिश्रम नहीं करना पड़ता। ऐसे कार्यों को मानसिक परिश्रम कार्य (बैठे कार्य) कहते हैं।



मानसिक परिश्रम के काम



शारीरिक परिश्रम के काम

मानसिक परिश्रम के काम करने वालों की भूख अपेक्षाकृत कम (मंद) होती है।



क्या तुम जानते हो



पानी भरना, कपड़े धोना, घर में साफ-सफाई करना ये शारीरिक परिश्रम के ही काम हैं। ये काम करने वाले व्यक्तियों को अधिक भूख लगती है।

यह काम करने वाला व्यक्ति, चाहे वह महिला हो या पुरुष दोनों को पर्याप्त भोजन मिलना आवश्यक है।



क्या तुम जानते हो

बड़ा होने की समयावधि में शरीर की तेजी से वृद्धि होती है, इसलिए बढ़ती आयु के लड़कों-लड़कियों को भरपूर आहार मिलना चाहिए।



बताओ तो

- किसी एक ही दिन में क्या पूरी कक्षा के प्रत्येक विद्यार्थी के घर में कोहड़े की ही सब्जी बनेगी ?
- यदि प्रतिदिन एक ही प्रकार का भोजन बनाया जाए तो क्या तुम्हें यह अच्छा लगेगा ?
- हमें पूरे वर्षभर आम क्यों नहीं मिल सकते ?

• खाद्यपदार्थों की विविधता

भूख के अनुसार ही हम कम या अधिक खाते हैं। इससे यह निर्धारित होता है कि हमारा आहार कम है या अधिक। यह तो हुई आहार संबंधी एक जानकारी।

हम कौन-से खाद्यपदार्थ खाते हैं, इसकी भी हमें जानकारी होनी चाहिए। ऐसा होने पर ही आहार संबंधी जानकारी पूर्ण होगी।

विभिन्न लोगों के आहारों में अलग-अलग खाद्यपदार्थ होते हैं। इसके पीछे क्या कारण हो सकते हैं ?

किसी घर में प्रतिदिन एक ही प्रकार के खाद्यपदार्थ पकाए गए तो वही खाद्यपदार्थ लगातार खाने पड़ेंगे। ऐसा भोजन ऊबाऊ हो जाता है। इसलिए अदल-बदलकर खाद्यपदार्थ बनाते हैं।

जहाँ चावल की फसल अधिक होती है, उन लोगों के भोजन में भात अधिक होता है और जहाँ ज्वार या बाजरे की उपज अधिक होती है; वहाँ के लोगों के भोजन में भाकरी (कोंचा) अधिक होती है। कुछ स्थानों पर गेहूँ अधिक पैदा होता है। वहाँ के लोग गेहूँ की रोटी खाते हैं। समुद्र में भरपूर मछलियाँ मिलती हैं। इसलिए कोकण के लोगों के आहार में मछलियों की अधिकता होती है।



ऋतुओं के अनुसार अलग-अलग समय पर हमें पूरे वर्ष में विभिन्न प्रकार की सब्जियाँ और फल तथा लताएँ मिलती रहती हैं। उनके अनुसार हमारे आहार के खाद्यपदार्थों में भी अंतर आता है।

यदि कोई समारोह हो तो कुछ अलग प्रकार के भी खाद्यपदार्थ बनाए जाते हैं। तीज-त्योहारों के दिन लोग प्रायः विशेष प्रकार के मीठे तथा विशेष प्रकार के भोजन बनाते हैं।

● हमें कौन-सी सावधानी रखनी चाहिए

यदि स्वास्थ्य अच्छा बनाए रखना है तो आहार के संबंध में सावधानी रखनी पड़ती है। अतः घर में तैयार किए गए सभी पदार्थ खाने चाहिए। जो पदार्थ पसंद न हो, उसे हम खाएँगे ही नहीं; ऐसा व्यवहार कभी नहीं करना चाहिए।

हमारे आहार में अंकुरित दलहनों से तैयार की गई पतली (रसेदार) सब्जी और पत्तीवाली सब्जियाँ अवश्य होनी चाहिए। बीच-बीच में हमारे भोजन में दही और छाछ भी होने चाहिए।

समाचारपत्रों अथवा दूरदर्शन पर शीतपेयों के खूब विज्ञापन दिखाई देते हैं। खाद्यपदार्थों के भी विज्ञापन होते हैं। इन खाद्यपदार्थों को खरीदने का हमें लोभ भी होता है। ये पदार्थ स्वादिष्ट होते हैं। आकर्षक वेष्टनों (पैकिंग) में भी मिलते हैं परंतु स्वास्थ्य की दृष्टि से ये उत्तम होंगे, यह जरूरी नहीं है। इसके अतिरिक्त ये बहुत महँगे भी होते हैं।





हमने क्या सीखा

- * पूरे दिन में जिन खाद्यपदार्थों तथा पेयपदार्थों का हम सेवन करते हैं, उन सबको मिलाकर 'आहार' कहते हैं ।
- * आयु, परिश्रम और स्वास्थ्य ये आहार में अंतर होने के कारण हैं ।
- * ऋतुओं के अनुसार प्राप्त होने वाले खाद्यपदार्थों के कारण आहार में परिवर्तन होता है ।
- * विभिन्न स्थानों पर आसानी से मिलने वाले खाद्यपदार्थों में भिन्नताएँ होती हैं । इसके कारण लोगों के आहार में विविधता पाई जाती है ।
- * आहार में विभिन्न पदार्थों का समावेश करने पर हमारे शरीर की भोजन संबंधी सभी आवश्यकताओं की पूर्ति होती है ।
- * विज्ञापनों में दीखने वाले आकर्षक तथा स्वादिष्ट पदार्थ स्वास्थ्य के लिए उत्तम होंगे ही, यह आवश्यक नहीं है ।



इसे सदैव ध्यान में रखो

अपना स्वास्थ्य सदैव उत्तम रखने के लिए भोजन के प्रति सावधानी बरतनी चाहिए ।



स्वाध्याय

(अ) अब क्या करना चाहिए :

किसी दिन पाठशाला बंद होने के बाद 'हुतू' के अभ्यास के लिए रुकना होता है । उस समय थकावट भी लगती है । किसी भी बात में मन नहीं लगता है । फिर भी रुकना तो पड़ता है ।

(आ) थोड़ा सोचो :

नीचे दी गई सूची के कार्यों का 'मानसिक परिश्रम का कार्य' तथा 'शारीरिक परिश्रम का कार्य' में वर्गीकरण करो:

- | | | |
|------------------|-------------------|--------------------------|
| (१) खो-खो खेलना | (२) चावल बीनना | (३) साइकिल चलाना |
| (४) पुस्तक पढ़ना | (५) साफ-सफाई करना | (६) पहाड़ी पर चढ़ना |
| (७) चित्र बनाना | (८) ट्रंक उठाना | (९) बगीचे की घास निकालना |

(इ) सही है या गलत, बताओ :

- (१) घर में बनाया गया प्रत्येक पदार्थ अवश्य खाना चाहिए ।
- (२) विज्ञापनवाले पदार्थ अवश्य खाने चाहिए ।
- (३) आकर्षक वेष्ठन वाले (पैकिंग) पदार्थ खाने से स्वास्थ्य में सुधार होता है ।
- (४) सभी महँगे पदार्थ स्वास्थ्य के लिए उत्तम होते हैं ।

(ई) एक शब्द में उत्तर लिखो :

- (१) किस ऋतु में आमरस बनाते हैं ?
- (२) गन्ने के रस के कोल्हाड़ किस ऋतु में शुरू होते हैं ?
- (३) हरा चना बाजार में किस ऋतु में मिलता है ?
- (४) गरमी में खेलकर आने के बाद खूब प्यास लगी है। तुम्हारे सामने नीबू का शरबत है। बाजार से लाया गया शीतपेय भी है। इनमें से कौन-सा पेय पीकर प्यास बुझाना अच्छा है ?

(उ) चित्र देखो। इनमें से किसका आहार अधिक होगा और क्यों :



(ऊ) सोचकर उत्तर दो :

- (१) केवल आधी रोटी खाने पर तीन वर्ष के बच्चे का पेट भर जाता है। क्या आधी रोटी खाने पर उसकी माँ का भी पेट भर जाएगा ?
- (२) एक मनुष्य प्रतिदिन पाँच रोटियाँ खाता है। यदि किसी दिन वह बुखार में तप रहा हो तो क्या उस दिन भी वह पाँच रोटियाँ ही खाएगा ? कारण लिखो।
- (३) प्रत्येक व्यक्ति का आहार भिन्न-भिन्न होता है। इसके क्या कारण हैं ?
- (४) माँ दादी के लिए रोटियाँ क्यों मीचकर रखती हैं ?
- (५) “थाली में सब्जी छोड़ना नहीं”, ऐसा माँ ने दीदी से क्यों कहा होगा ?



(ए) जानकारी प्राप्त करो :

मूँग, मोठ, लोबिया, चौलाई इत्यादि को अंकुरित करने की कृति की जानकारी प्राप्त करो और लिखो। अपने वर्ग के अन्य विद्यार्थियों को बताओ।

(ऐ) रिक्त स्थानों की पूर्ति करो :

- (१) शारीरिक परिश्रम करने वाला व्यक्ति हो या पुरुष, दोनों को पर्याप्त भोजन मिलना ही चाहिए।
- (२) स्वास्थ्य अच्छा बना रहे, इसके लिए संबंधी सावधानी रखनी पड़ती है।
- (३) विज्ञापन में दिखाए गए खाद्यपदार्थों को खरीदने का हमें होता है।

उपक्रम

- शीतकाल के दिनों में किसी बड़े-बूढ़े व्यक्ति के साथ सब्जी मंडी जाओ। देखो कि वहाँ कौन-कौन-से फल और सब्जियाँ बिक रही हैं। वहाँ तुमने जो भी देखा, उन वस्तुओं के नाम नीचे दी गई तालिका में लिखो :

सब्जियाँ	फल

